



## INSERTION PROFESSIONNELLE

# FORMATIONS EN ALTERNANCE



Fiche ressources



## L'ALTERNANCE

### L'ALTERNANCE C'EST QUOI ?

La formation en alternance est fondée sur l'articulation de temps de formation en établissement de formation (formation théorique) et en entreprise qui vous accueille (formation pratique).

[Découvrez l'alternance](#)

### Pourquoi choisir l'alternance ?

- Pour obtenir un diplôme ou une qualification professionnelle ;
- Pour percevoir un salaire tout en poursuivant ses études ;
- Parce que c'est un excellent tremplin pour l'emploi.



Chaque année, la Plateforme [#Osons l'apprentissage](#) propose plusieurs rencontres en ligne avec des écoles et des entreprises.

**#osons**  
L'APPRENTISSAGE !  
ET L'ALTERNANCE !

LES ENTREPRISES  
ET LES ÉCOLES  
OUVRENT  
LEURS PORTES

## FÉVRIER – MAI

### JOURNÉES PORTES OUVERTES

Chaque année les CFA vous proposent des journées portes ouvertes en ligne ou en présentiel pour découvrir l'école et les formations proposées. C'est le moment pour vous de découvrir les locaux et de poser toutes vos questions sur la formation ou le centre de formation.

## ETAPE 1 : JE M'INFORME SUR LES MÉTIERS QUI ME PLAISENT

Si vous ne savez pas encore vers quel métier ou secteur vous diriger, répondez à un questionnaire d'orientation :

<https://www.oriane.info/quels-metiers-soffrent-vous>



Découvrez les métiers qui vous intéressent.  
<https://www.orientation-pour-tous.fr/>



### DEMANDEZ CONSEIL

Trouvez un conseiller spécialisé pour vous aider.  
<http://www.monorientationenligne.fr/>

## ETAPE 2 : TROUVER UNE FORMATION

Pour y voir plus clair sur les formations et les différents niveaux qui sont proposés en alternance vous trouverez une liste du CAP au Bac+5 sur le site Onisep :

[En savoir plus sur Onisep](#)



### TROUVER UNE ÉCOLE

Une fois que vous avez déterminé le métier ou le secteur d'activité vers lequel vous souhaitez vous orienter, il faut encore choisir une école. N'hésitez pas à les comparer !

[https://www.alternance.emploi.gouv.fr/portail-alternance/jcms/gc\\_5502/bourse-a-la-formation-recherche](https://www.alternance.emploi.gouv.fr/portail-alternance/jcms/gc_5502/bourse-a-la-formation-recherche)



## PENSEZ AUX PRÉPA-APPRENTISSAGE

La prépa-apprentissage consiste en un parcours d'accompagnement devant permettre d'identifier les compétences et les connaissances du jeune, de développer ses prérequis relationnels et de sécuriser son entrée en contrat d'apprentissage. La durée de l'accompagnement varie de quelques jours à plusieurs mois en fonction de la situation du jeune et du projet qu'il poursuit.

POUR LES JEUNES  
PEU OU PAS QUALIFIÉS

... POUR S'INSÉRER DANS  
LE MONDE PROFESSIONNEL  
PAR LA VOIE DE L'APPRENTISSAGE

**PRÉPA  
APPRENTISSAGE**

<https://travail-emploi.gouv.fr/le-ministere-en-action/pic/prepa-apprentissage-pic#Cartographie-des-structures-proposant-la-prepa-apprentissage>

## ETAPE 3 : TROUVER UNE ENTREPRISE

Après vous être pré-inscrit dans l'école que vous avez sélectionnée, il faut trouver une entreprise prête à vous accueillir. Pour cela plusieurs possibilités :

### Chercher une offre publiée sur les site d'offre d'emploi et d'apprentissage.

Il existe une multitude de sites de publication d'offres qui peuvent être généralistes ou selon le secteur d'activité (Indeed, Monster, LinkedIn...)

[Sur le site Portail de l'Alternance](#)



### Faire des candidatures spontanées

7 employeurs sur 10 recrutent sans déposer d'offres d'emploi. Il est essentiel dans votre recherche de proposer votre candidature à des entreprises n'ayant pas forcément déposé d'offres d'emploi en alternance.

- Repérez des entreprises qui vous intéressent ;
- Envoyez-leur votre candidature.

Un site répertorie les entreprises qui recrutent régulièrement en alternance :

<https://labonnealternance.pole-emploi.fr/>

## SE PRÉPARER : FAIRE SON CV

Le CV est un des éléments principaux pour trouver une entreprise. Il est important de le soigner. N'hésitez pas à demander à un intervenant socio-éducatif ou une personne de votre entourage de le relire ou vous aider.



### La bonne pratique

Noter sur son CV :

- le type de contrat que vous cherchez "Contrat d'apprentissage" ou "Contrat de professionnalisation"
- la durée de la formation par ex : "2 ans",
- le rythme d'alternance entre l'entreprise et l'école par ex : "1 semaine, 1 semaine" ou "3 jours entreprise, 2 jours formation"

Si vous ne maîtrisez pas les outils d'édition, des éditeurs de CV en ligne existe :



<https://cvdesignr.com/fr>

<https://www.clicnjob.fr/>

<https://www.canva.com/>



## BIEN S'ORGANISER

Vous allez faire des dizaines de candidatures, pour vous y retrouver il faut bien s'organiser.



Pour cela vous pouvez remplir un tableau avec les colonnes suivantes :

- entreprise
- nom du poste (ou candidature spontanée)
- contact (courriel, téléphone)
- via quel moyen vous avez postulé
- la date à laquelle vous avez envoyé votre candidature
- la date à laquelle vous allez relancer
- l'état de la candidature (attente de réponse, entretien...)



Enregistrez et classez les annonces des entreprises et les lettres de motivations pour les retrouver rapidement quand ils vous contactent.



Relancez le recruteur ! Cela montre que vous êtes motivé par son activité. Deux semaines après avoir envoyé votre candidature ou en fonction de la date limite mentionnée sur l'offre.

## PERSONNALISER LES LETTRES DE MOTIVATION

Pour se démarquer et montrer au recruteur que vous vous intéressez vraiment à son entreprise, personnalisez vos lettres de motivations en fonction de l'entreprise. Cela peut être simplement un paragraphe de la lettre ou si vous êtes vraiment motivé une part plus importante.

## ETAPE 4 : JE SIGNE LE CONTRAT

Le contrat est signé entre l'entreprise et l'alternant..

Une convention entre le centre de formation, l'employeur et l'alternant fixant la durée du contrat est annexée à celui-ci.

En savoir plus :

[Contrat d'apprentissage](#)

[Contrat de professionnalisation](#)



Bon à savoir : Légalement, vous pouvez entrer en formation dans les 3 mois qui précèdent ou suivent le début du contrat d'apprentissage.



Durant les 45 premiers jours (consécutifs ou non) en entreprise, le contrat peut être rompu par l'employeur ou par l'apprenti (ou par son représentant légal) sans motif.

[En savoir plus](#)

**BRAVO, VOUS ÊTES ALTERNANT !**